

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Rerata kekuatan otot dada adalah $7,26 \pm 6,35$ dengan nilai minimal 1 kg dan nilai maksimal 29 kg.
- b. Rerata arus puncak ekspirasi adalah $334,78 \pm 106,72$ l/menit dengan nilai minimal yang didapat adalah 190 l/menit dan nilai maksimal adalah 550 l/menit.
- c. Ada korelasi positif antara kekuatan otot dada dengan arus puncak ekspirasi pada peserta senam asma usia dewasa.

7.2 Saran

- a. Pada penelitian ini diketahui adanya hubungan antara kekuatan otot dada dengan arus puncak ekspirasi sehingga latihan seperti senam asma yang dapat memperkuat otot dada dianjurkan bagi penderita asma untuk meningkatkan atau memperbaiki fungsi paru.
- b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kekuatan otot dada dengan arus puncak ekspirasi pada pasien asma pada berbagai kelompok usia untuk menilai adanya hubungan antara kekuatan otot dada dengan arus puncak ekspirasi pada berbagai kelompok usia.

- c. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan memberikan latihan tertentu dalam jangka waktu yang telah ditentukan.
- d. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan terlebih dahulu mencari informasi mengenai keikutsertaan subjek dalam senam asma dan kegiatan sehari-hari subjek.